

### Workshop 1

## Booste deine Mentale Stärke & Performance

Aufbau der mentalen Stärke und Mentalität im Sport

### Was deine Sportler lernen

- Die Top-10 Eigenschaften von erfolgreichen und mental starken Sportlern
- Die Bausteine für die Förderung eigener mentaler Stärke
- Strategien um Siegermentalität zu entwickeln
- Anregungen zu 'Selbst-Bewusst-Sein'
- Wie sie zukünftige Herausforderungen intelligenter meistern können

### Zielgruppe

Mannschaften und Sportlern

### Ort und Dauer

Inhouse 3 Stunden

### Workshop-Methode

Vortrag, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit sowie praktische Übungen.

Mit diesem interaktiven Workshop setzen sich deine Sportler mit der Thematik 'Mentale Stärke' und Siegermentalität auseinander.

**Ein Sportler, der seine mentale Stärke nicht fördert, überlässt seine Leistung oft dem Zufall.**

### Warum sollte man an der mentalen Stärke arbeiten?

Bei der mentalen Stärke geht es darum, wie effektiv Menschen unter Druck und Stress mit Herausforderungen umgehen können.

Der Umgang mit Wettbewerbsdruck-, Angst oder Bangen, sowie bei Erfolg, Niederlage oder Verletzung ist bei jedem unterschiedlich und kann verschärft werden.

**Studien zeigen, dass bis zu 25% der Leistungsschwankungen bei Sportlern von der mentalen Stärke abhängig sind.**

Die Entwicklung eines Sportlers, Mannschaft oder Trainers und dem daraus folgenden Ergebnis im Wettkampf sind nicht nur von Talent, Umfeld oder Mühe abhängig, sondern auch von der **Entwicklung emotionaler-, kognitiver, sozialer und motivationaler Aspekte.**

PERFORM setzt die jüngeren, **wissenschaftlichen Erkenntnisse der Hirnforschung** ein, um Sportler bei deren persönlichen Entwicklung zu unterstützen. **Top-Performer- und Trainer** sind sich solchen Herausforderungen bewusst und sind bereit an sich zu arbeiten.

## Preisliste und Aktionen

Teams & Gruppen <i>Sport</i>	Bis 15 TN	15-25 TN	> 25 TN	Preis pro Person
<b>Workshop 1</b> (3 Std.)	490,-	590,-	auf Anfrage	
<b>Workshop 2</b> (3 Std.)	490,-	590,-	auf Anfrage	
<b>Workshop 3</b> (3 Std.) Teambuilding	490,-	590,-	auf Anfrage	
<u>Aktion: 2 Workshops</u> in 2 Monate (1 & 2/ 1 & 3 / 2 & 3)	<del>980,-</del> 800,-	<del>1180,-</del> 900,-		
6 Std. Total <i>Sie sparen</i>	180,-	280,-		
<u>Aktion: 3 Workshops</u> in 3 Monate <u>- Nachhaltige Betreuung -</u>	<del>1470,-</del> 1200,-	<del>1770,-</del> 1400,-		
9 Std. Total <i>Sie sparen</i>	270,-	370,-		
<b>Einzelcoaching</b>				80,- Std.
<i>Alle Preisen zzgl. MwSt.</i>				

## Sportler Gruppenworkshops

### Workshop 1. Booste deine Mentale Stärke & Performance

Aufbau der mentalen Stärke und Mentalität im Sport

### Workshop 2. Leistungssteigerung

Förderung der Resilienz & Belastbarkeit

### Workshop 3. Teambuilding (4 Themen zum Auswahl)

Teamentwicklung & Förderung der Teamfähigkeit

**Siegermentalität entwickeln,  
Widerstandsfähigkeit verbessern  
& Teamgefüge fördern**

Emotionale-, motivationale, soziale und kognitive Aspekte sind der Schlüssel bei der Entwicklung des Sportlers, sowie bei den Trainern und dem daraus folgenden Ergebnis im Wettkampf.

Um sportliche Herausforderungen zu meistern, bekommen Sportler, Mannschaften und Trainer die Möglichkeit, sich durch Teambuilding-Workshops, Gruppen- oder ein individuelles Coaching ihre mentalen Fähigkeiten wie z.B. Widerstandsfähigkeit-, Teamfähigkeit, emotionale Reife und mentale Stärke zu fördern.

Teams bekommen durch die haltungsverändernden-Workshops die Möglichkeit:

- Sich mit den unerlässlichen mentalen Thematiken auseinanderzusetzen
- Die Sieger-Haltung zu fördern
- Die Widerstandsfähigkeiten eines Meisters zu entwickeln
- Sich als eingeschworenes Team zu entwickeln